

Prsní balzám

Prsní balzám je skvělý pomocník při kašli dětí i dospělých. Může se pro snadnější dýchání nanést nejen na prsa, ale i na záda.

Suroviny:

100g sádla nebo bambuckého másla

hrst sušeného tymiánu

20 kapek eukalyptového oleje

Postup:

Sádlo si roztopíme, dáme do něj sušený tymián, chvíli ho potrápíme na pánvi/v hrnci a necháme 24 hodin odležet. Poté zase rozejdeme, přecedíme a do zchladlé mastičky přimícháme 20 kapek eukalyptového oleje.



Pokud vyrábíme prsní balzám pro miminko nebo dítě, eukalyptový olej vynecháme a postačí nám bylinná síla tymiánu.